幼児食こんだて

令和5年 11月　　愛心こども園

◇◇ 食物アレルギーをもつお子さんの保護者様へ ◇◇

★ 卵・乳・小麦・大豆、又はそれらを原材料とした製品を使用している献立について、記号で表示をして います。 ★ えび・かに・いか・落花生,・蕎麦の食材は使用していません。

★ パン・ちくわ・ベーコン・ハム、ウィンナー、マヨネーズ等は、卵不使用です。

★ 調味料(しょうゆ・みそ・ソース類・ドレッシング等)のアレルゲン表示は除いています。

★ 詳しい情報が必要な方、又は不明な点がある場合は、園までお問合せください。

★ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)管理栄養士　高嶺奈那

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵	★乳	▲小麦	◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食) あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 水	ごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ しゃきしゃき炒め 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ				◇	Ca ウエハース 小倉ケーキ ▲ 保育乳	白身魚 豚肉 竹小町 豆腐	精白米 強化米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 えのきたけ バナナ
2 木	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 かぼちゃの煮物 きゅうりとささみの甘酢和え 沢煮椀　　みかん				◇	Caせんべい オートミールクッキー ★▲ 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ 豚肉	精白米 強化米	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり たけのこ ごぼう えのき ねぎ　みかん
4 土	鶏肉丼 大根とわかめのみそ汁 りんご					＊＊＊ 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ 人参　みつば 干しいたけ 大根 りんご
6 月	チキンカレー ちくわと野菜チーズサラダ わかめスープ 柿		★ ★	▲		クラッカー うむくじ天ぷら風 保育乳	鶏もも肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参　GP 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ コーン缶 柿
7 火	ごはん(強化米入り) 魚のマヨネーズ焼き 五目きんぴら コーンスープ バナナ		★	▲		チーズ キャロット蒸しパン ▲ 保育乳	チーズ 白身魚 粉チーズ 鶏もも肉	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう　人参 糸こんにゃく 干しいたけ コーン缶 バナナ
8 水	くりごはん レバーフライ 野菜チャンプルー もずくスープ みかん	●	★	▲ ▲		バナナ ツナマヨトースト ★▲ 保育乳	豚レバー 豆腐 ポーク缶 もずく	精白米 強化米 くり 麩	キャベツ 人参 もやし ニラ えのきたけ みかん
9 木	お弁当会					Caせんべい バナナケーキ ▲ 保育乳			
10 金	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ パイン缶	●	★	▲		ビスケット ジューシーおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ 干ひじき 油揚げ	沖縄そば	刻み昆布 切干大根 人参 きゅうり ごぼう パイン缶
11 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 レタスのスープ 柿			▲	◇	＊＊＊ ぽたぽた焼き ▲ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ　レタス 柿
13 月	豚肉ビビンバ 野菜とわかめサラダ コーンスープ りんご	●	★			Ca ウエハース お麩ラスク ▲ 保育乳	豚もも薄切り肉 ロースハム わかめ	精白米 強化米	ほうれん草 もやし　人参 キャベツ きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご
14 火	ごはん(強化米入り) さばのカレーパン粉焼き 切干大根のイリチー ほうれん草の白あえ 筍と椎茸のすまし汁　みかん		★	▲	◇	クラッカー 黒糖ちんすこう ▲ 保育乳	さば(三枚おろし) 粉チーズ ツナ缶 豆腐	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参　茸 糸こんにゃく ほうれん草 たけのこ ねぎ　みかん
15 水	黒米ごはん 豚カツ 昆布イリチー 蒸しとうもろこし イナムドゥチ　フルーツヨーグルト	●	★	▲	◇	チーズ ♡七五三お祝い♡ サーターアンダギー ●★▲ 野菜ジュース	豚ヒレ肉 豚三枚肉 豚肉 カステラカマボコ	精白米 黒米 強化米	昆布　茸 かんぴょう 糸こんにゃく とうもろこし 大根　人参 みかん缶 桃缶 パイン缶

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵	★乳	▲小麦	◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食) あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
16 木	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ひじきの五目煮 なめこ汁 バナナ				◇ ◇	Ca ビスケット 蒸し芋 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ　人参 青ピーマン 糸こんにゃく ニラ なめこ バナナ
17 金	ロールパン かぼちゃのグラタン 温サラダ ミネストローネ みかん	●	★ ★ ★ ★	▲ ▲		バナナ 昆布おにぎり 保育乳	鶏もも肉 粉チーズ ロースハム ベーコン	ロールパン 精白米	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ 人参　トマト缶 みかん
18 土	焼きうどん 冬瓜と椎茸のすまし汁 りんご			▲		＊＊＊ ビスケット 保育乳	豚肉	茹うどん	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうがん 干しいたけ りんご
20 月	もずくどんぶり れんこんサラダ 大根と油揚げのみそ汁 りんご		★		◇	クラッカー 揚げパン ★▲◇ 保育乳	もずく 豚ひき肉 ロースハム 油揚げ	精白米 強化米	ピーマン コーン缶 れんこん キャベツ きゅうり トマト　大根 ねぎ　りんご
21 火	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 春雨のカレー風味炒め 小松菜とえのきのスープ バナナ				◇	Ca ウエハース シナモンブレッド ★▲ 保育乳	白身魚 豚ひき肉	精白米 強化米 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 えのきたけ バナナ
22 水	ごはん(強化米入り) ハンバーグ ベーコンポテト 蒸しブロッコリー パンプキンスープ　みかん		★ ★ ★	▲ ▲		バナナ チョコチップマフィン ★▲ 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ロースハム	精白米 強化米 じゃが芋	バナナ 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ　人参 みかん
24 金	和風スパゲティ きゅうりとささみの甘酢和え 白菜とコーンのスープ パイン缶		★	▲		チーズ おかかチーズおにぎり ★ 保育乳	チーズ 豚ひき肉 鶏ささみ	スパゲティ 精白米 強化米	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参　白菜 きゅうり コーン缶 パイン缶
25 土	ごはん(強化米入り) ホワイトシチュー 小松菜と茸のすまし汁 みかん				◇	＊＊＊ はちゃ棒 保育乳	鶏もも肉	精白米 強化米 じゃが芋 米粉	人参　玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 干しいたけ みかん
27 月	チキンカレー ちくわとアボカドのサラダ トマトとえのきのスープ みかん		★ ★ ★	▲		Ca ビスケット 紅イモクッキー 固形ヨーグルト	鶏もも肉 竹小町 ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参　玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ アボカド えのきたけ ホールトマト
28 火	ごはん(強化米入り) 鮭のピザ焼き ほうれん草のソテ- フライドポテト　　バナナ 冬瓜とわかめのすまし汁		★			Caせんべい ココアスコーン ★▲ 保育乳	鮭 とけるチーズ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参　しめじ ピーマン ほうれん草 もやし コーン缶 とうがん バナナ
29 水	ごはん(強化米入り) 納豆ツナみそ 鶏肉のさっぱり焼き こんにゃくのソテー 筍と椎茸のすまし汁　パイン缶				◇	Ca ウエハース はちみつバタートースト ★▲ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 強化米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜　ねぎ たけのこ 干しいたけ パイン缶
30 木	ごはん(強化米入り) 肉じゃが 切干大根のゴマ酢あえ 白菜と豆腐のみそ汁 みかん		★		◇	クラッカー 黒糖アガラサー ▲ 保育乳	豚肉 ロースハム 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ　しめじ 人参　GP 切干大根 きゅうり ごぼう　白菜 みかん

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。